

Управления образования Администрации города Пскова

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр
«Юность»»

Принята на заседании
Педагогического совета
от « 30 » 08 20 16 г.
Протокол № 4

Утверждаю
Директор
МБУ ДО ДООСЦ «Юность»
Камезин А.Ю.
20 16 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности по виду спорта баскетбол.

Возраст обучающихся: 10-15 лет

Срок реализации: 1 год.

Автор-составитель:
Латонина Светлана Анатольевна,
педагог дополнительного образования

г. Псков, 2016 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта баскетбол (далее Программа) составлена и разработана в соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ, с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008), Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ, на основании Постановлений и распоряжений Правительства Российской Федерации, нормативных актов, действующих в области физической культуры, спорта и образования.

Программа составлена и адаптирована с учётом действующих программ в баскетболе, практических рекомендаций по физиологии спорта и медицине, по теории и практике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене, а так же с учётом имеющейся спортивной базы и педагогических кадров.

Программа обеспечивает последовательность процесса подготовки юных баскетболистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и развития юных спортсменов, воспитания морально-волевых качеств, интереса к занятиям физической культурой и развития личных качеств.

Программа реализуется в центре «Юность».

Срок обучения по программе составляет 1 год.

Программа предназначена для детей в возрасте 10-15 лет.

Цель программы - создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям баскетболом в спортивно-оздоровительных группах.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.
2. Утверждение здорового образа жизни.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Овладение основами баскетбола.

Формирование групп на спортивно-оздоровительном этапе:

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных спортсменов. Спортивно – оздоровительный этап реализуется в спортивно – оздоровительных группах и может длиться от одного года до нескольких лет.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ с 10-летнего возраста, имеющие разрешение врача. В спортивно-оздоровительные группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на базовом и углубленном этапах, строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники баскетбола.

Программа предусматривает систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение тренировочного плана, контрольных нормативов; участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных баскетболистов.

Актуальность и педагогическая целесообразность:

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных баскетболистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и

гармоничного развития юных спортсменов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техническими приемами в баскетболе, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Структура программы содержит учебный материал по следующим разделам подготовки.

- теоретическая подготовка.
- общая физическая подготовка.
- специальная физическая подготовка.
- техническая подготовка
- тактическая подготовка.
- интегральная подготовка. Контрольные нормативы и календарные игры.
- контрольные и контрольно-переводные испытания
- медицинское обследование

Главным направлением учебно-тренировочным процессом является:

1. Создание условий для развития личности юных баскетболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных баскетболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по баскетболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных баскетболистов.

Требования к результатам обучения

После окончания 1 года обучения в спортивно-оздоровительной группе обучающиеся должны знать:

- основы строения и функций организма
- влияние занятий физ.упр. на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- оказание первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и одежде;
- правила игры в баскетбол;
- места занятий и инвентарь.

Уметь

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики баскетбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

Формы и режим занятий

Основные формы занятий, используемые в работе: учебная, учебно-тренировочная, модельная, соревновательная.

В программу так же включены такие формы работы, как:

- общешкольные спортивно-массовые мероприятия;
- внутришкольные соревнования;
- туристические походы;
- спортивные праздники;
- спортивно-оздоровительный лагерь;
- зачеты, тестирования;
- конкурсы и викторины.

Контроль

1. бег 20м (с)
2. бег 60м (с)
3. прыжки в длину с места
4. процент попадания штрафных бросков
5. процент попадания дальних бросков.

Нормативная часть программы.

Учебный план.

№ п/п	Виды подготовки	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	14
2.	Общая физическая	72
3.	Специальная физическая	46
4.	Техническая	22
5.	Тактическая	22
6.	Интегральная	14
7.	Контрольные и календарные игры	14
Итого: 34 недели		204

Раздел: теоретическая подготовка (14 часов)

Учебный план по теоретической подготовке:

№ п/п	тема	Кол-во часов
1.	Физическая культура и спорт в России	1
2.	Правила поведения во время занятий	1
3.	Состояние и развитие баскетбола в России	1
4.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1
5.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1
6.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1
7.	Профилактика травматизма в спорте	1
8.	Планирование и контроль подготовки	1
9.	Основы техники игры и техническая подготовка	1
10.	Основы тактики игры и тактическая подготовка	1
11.	Физические качества и физическая подготовка	1
12.	Спортивные соревнования	1
13.	Правила по баскетболу	1
14.	Установка на игру и разбор результатов игры	1
Всего:		14

Темы

Физическая культура и спорт в России

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

Состояние и развитие баскетбола в России

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных и национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Воспитание волевых и нравственных качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребность кислорода. Функция пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки-курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки переутомления. Переутомление. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсмена. Причины и профилактика. Закаливание организма.

Спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях. Источники инфекции пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания. Острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом: оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности и периодов спортивной тренировки. Единство общей и спортивной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Планирование и контроль спортивной подготовки

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовки. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учёт в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль над юными спортсменами, как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Уровень физического развития баскетболистов, Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи, показатели развития. Пульсовая кривая.

Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строениях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы её проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и её развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости в процессе многолетней подготовки.

Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники игры. Анализ техники изучаемых приёмов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность. Просмотр киноколяцков, видеозаписей игр.

Спортивные соревнования

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство школы, города, России. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судья в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

Раздел: Общая физическая подготовка (72 часа)

Строевая подготовка

Действия в строю и на месте и движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держись за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. То же во время ходьбы и бега.

Упражнения для мышц шеи и туловища

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз. Упражнения с набивными мячами – лёжа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лёжа на спине (вперед и назад), из положения сидя из упора присев и из стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад погнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись и стойку на лопатках.

Легкоатлетические упражнения

Бег. Бег с ускорением до 40 м и до 60м. Низкий старт и стартовый разгон до 60м. повторный бег 3x20-30м, 3x30-40м, 4x50-60м. бег 60м с низкого старта, 100м. бег с препятствиями от 60 до 100 м. (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, скамейки). Бег в чередовании с ходьбой. Бег до 3 мин. Кросс до 3 км.

Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность. Метание гранаты с места и разбега.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, мини-футбол, подвижные игры, туристические походы.

Форма занятий: учебная, учебно-тренировочная, модельная.

Методы и приемы: словесный (объяснение), практический (повторный, поточный), наглядный (показ).

Раздел: специальная физическая подготовка 46 (часов)

Упражнения для развития быстроты

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках - 5,10, и т.д. до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лёжа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнёром, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнёром.

Бег с остановками и с резким изменением направления «челночный бег» на 5,8,10м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг.) с поясом – отягощением или в куртке с весом.

Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному – постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определённое задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов – прыжком вверх, имитация передачи т. д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

Подвижные игры

Различные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щиты, кольца). Выпрыгивания из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см как без, так и с различными отягощениями (10-20кг.) подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге (правой и левой) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствий.

Упражнения с отягощениями

Упражнения для развития специальной выносливости

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности.

Многokrатно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения 2x2, 3x3, двусторонняя тренировочная игра, продленная на 5-10 минут.

Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

Упражнения для развития специфической координации

Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырков.

Упражнения передачей волейбольного мяча (мячей) в стену: ловля мяча после поворота, после преодоления препятствия, после дополнительной ловли и передачи, после смены мест с партнером, стоящим справа или слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180 (360). Ловля мячей, летящих из различных направлений, с последующим броском в движущуюся цель.

Упражнения с выполнением кувырков, ловля и передача мяча выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка. То же, но с последовательным выполнением нескольких кувырков подряд, чередующихся с передачами мяча на уровне груди при беге. То же, но после ловли следует бросок в кольцо:

- а) в движении с двух шагов
- б) в прыжке
- в) с добиванием

Действия с мячом в фазе полета после отталкивания от гимнастического мостика (ловля и передача, передача после перевода за спиной или под ногой, с выполнением разворота с последующей ловлей). То же, но с постоянной ловлей мяча от партнеров, стоящих в различных местах.

Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т.д.). При этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка в развороте на 360.

Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами с баскетбольным мячом и с мячами-разновесами (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и движущуюся цель, а так же манипуляции с мячом в фазе полета). Основным здесь является умение координировать движения, сохранять темп при различных сочетаниях, точно выполнять все приёмы в максимально быстром темпе, а также точно и правильно выполнять конечное действие при неоднородном выборе решения.

Подвижные игры.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.

Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лёжа отталкивание от пола ладонями (пальцами) двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой, отталкивание от пола с последующими хлопками руками перед собой. В упоре лёжа передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» руками и ногами. Из упора лёжа передвижения по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног на месте. Из упора лёжа передвижение вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями. Ходьба на руках в положении упора лёжа на руках, ноги поддерживает партнёр. Передвижение то же, но путем отталкивания ладонями (пальцами).

Упражнения для кистей с гантелями, кистевым эспандером Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя лицом к гимнастической стенке (амортизаторы укреплены на уровне плеча), руки за головой, движение руками вверх-вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизаторы укреплены за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стены. Стоя спиной к стене (амортизатор укреплен на уровне плеч) движение правой (левой) рукой как при броске одной рукой от плеча.

Передачи набивного мяча в положении лёжа на животе, на спине, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед-вверх, прямо-вверх, с правой руки на левую, над правым (левым) плечом (особое внимание обратить на заключительное движение кистями и пальцами). Передача и ловля мяча правой и левой рукой из различных исходных положений, передачи и броски набивного мяча двумя руками то груди, правой и левой рукой на точность, дальность (соревнование). Поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасывают занимающемуся партнёры. Многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и точность (соревнования).

Форма занятий; учебная, учебно-тренировочная, модельная.

Методы и приёмы; словесный (объяснение), практический (повторный, поточный), наглядный (показ)

Раздел: Техническая подготовка (22 часа)

Техника нападения

1. Передвижения и стойки: передвижения с максимальной скоростью, ускорения, остановки; сочетание передвижений с остановками, прыжками, поворотами. Сочетание передвижений, остановок, прыжков с техническими приёмами нападения.

2. Владение мячом: ловля мяча (на максимальной скорости передвижения при сопротивлении противника с целью последующей атаки корзины); (после резкого входа в 3-секундную зону, в наивысшей точке прыжка с целью последующей атаки корзины. Прием голевых передач, скрытых передач, мяча в движении на максимальной скорости, сброшенного мяча в условиях, моделирующих различные игровые ситуации повышенной сложности; сочетание различных способов ловли мяча с техническими приёмами нападения в разных игровых ситуациях повышенной сложности. Передача мяча, длинная передача мяча двумя руками и одной рукой сверху; передача мяча игроку убегающему «в отрыв», длинная передача в сторону боковой линии, передача мяча нападающему, входящему в 3-секундную зону в различных игровых ситуациях, передача мяча после ловли в прыжке. Первая передача «в отрыв» после подбора мяча при активном сопротивлении противника; передача мяча с разворотом на 180; передача мяча центральному игроку с целью атаки корзины. Скрытые передачи из различных исходных положений; передачи мяча с финтами, сбрасывание мяча при проходах на кольцо. Броски мяча; в прыжке с ближних, средних дистанций, а также при активном сопротивлении противника, добивание мяча. Бросок мяча в прыжке с разворотом на 180; бросок мяча двумя, одной рукой сверху вниз, на месте и в движении; штрафной бросок; добивание мяча после отскока от щита или кольцами одной рукой в одно касание; многократное добивание мяча при активном противодействии. Бросок мяча с места с дальних дистанций при активном сопротивлении противника; бросок мяча после резкого входа под кольцо в игровых ситуациях повышенной сложности.

3. Ведение мяча: проход под кольцо из исходного положения лицом и спиной к защитнику; проход вдоль лицевой линии с последующим сбрасыванием мяча партнёру, входящему в 3-секундную зону, ведение мяча со сменой режима и характера передвижения; дриблинг, проходы из положений спиной, боком к щиту при активном сопротивлении противника; ведение мяча на максимальной скорости со сменой высоты отскока в игровых ситуациях при активном сопротивлении противника. Обводка на скорости с различными способами маневрирования в ситуациях высокой игровой сложности. Проход под кольцо с правой и левой стороны с последующей атакой корзины при активном сопротивлении противника.

Техника защиты

1. Передвижения: сочетание передвижений, стоек с техническими приёмами защиты в различных частях площадки; сочетание остановок и прыжков с техническими приёмами защиты; передвижения и стойки при подстраховке центрального игрока; передвижения и стойки при противодействии игрокам различного амплуа при их месторасположении в различных частях площадки.

2. Овладение мячом: отбивание и перехват голевых передач, противодействие дриблингу, отбивание и перехват мяча при передачах центральному игроку; противодействие броску сверху вниз, перехват и отбивание мяча у своего кольца с последующей передачей в отрыв; противодействие игрокам, находящимся в различных зонах площадки противодействие при смене позиций центрального игрока.

Форма занятий; учебная, учебно-тренировочная, модельная.

Методы и приёмы; словесный (объяснение), практический (повторный, поточный), наглядный (показ)

Раздел: Тактическая подготовка (22 часа)

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для применения технических приёмов и их сочетаний в индивидуальных действиях с учётом выполняемых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных способностей.

2. Групповые действия: выбор момента и способа взаимодействия с партнёрами в зависимости от выполняемых функций, применяющихся систем игры и конкретных тактических задач, групповые взаимодействия в соответствии с планом игры.

3. Командные действия: нападение против зонного прессинга. Применение комбинаций в ходе игры; сочетание систем игры в нападении в ходе встречи; выполнение намеченного плана командных действий в ходе игры. Умение изменять тактические действия команды в ходе встречи в зависимости от различных факторов (результат, неожиданное действие противника, индивидуальные особенности отдельных игроков и т.д.)

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места и способа противодействия партнёру, в зависимости от его игровых функций и месторасположения; выбор места способа овладения мячом, противодействия и их сочетаний в комплексных и индивидуальных действиях с учётом игровых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.

2. Групповые действия: выбор места, момента и способа взаимодействия с партнёрами при зонном прессинге; групповые взаимодействия с учетом конкретного противника.

3. Командные действия: зонный прессинг; организация защитных действий против применения комбинаций в процессе игры; сочетание систем игры в ходе встречи; смена форм защиты в зависимости от конкретной ситуации.

Форма занятий; учебная, учебно-тренировочная, модельная.

Методы и приёмы; словесный (объяснение), практический (повторный, поточный), наглядный (показ)

Раздел: Интегральная подготовка (14 часов)

Контрольные и календарные игры

Форма занятий; учебно-тренировочная, модельная, соревнования.

Методы и приёмы; словесный (объяснение), практический (повторный, поточный).

Раздел: контрольные и контрольно-переводные испытания (14 часов)

Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов физической (общей, специальной) и технической подготовки, выполнение спортивных разрядов по баскетболу.

Форма занятий; модельная,

Методы и приёмы; соревновательный.

Перечень оборудования, необходимого для реализации программы

1. Игровой зал (баскетбольная площадка)
2. Фишки
3. Баскетбольные, волейбольные, теннисные, набивные мячи.
4. Гранаты 500-750 грамм
5. Гимнастические маты
6. Гимнастические скамейки
7. Гимнастическая стенка
8. Обручи
9. Скакалки
10. Секундомер
11. Свисток
12. Гимнастический мостик
13. Эстафетные палочки

Программный материал для практических занятий

Физическая подготовка

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.

- Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

- Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

- Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

- Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

- Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

- Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

- Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

- Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание

предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

- Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции. Дозированный бег по пересеченной местности. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол. Марш-бросок.

Специально-подготовительные упражнения

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно-воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (набивные мячи, гантели).

- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отгалкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

- Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной

интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

- Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий;

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, развитием волевых качеств и специализированного восприятия;

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач в работе тренера-преподавателя. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время тренировочных занятий и дополнительно на различных мероприятиях.

На протяжении всего периода занятий тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;

- воспитательные мероприятия.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде.

Контроль в процессе подготовки (методические указания)

В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;

- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Одним из методов контроля эффективности занятий является участие юных спортсменов в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры проводятся согласно отдельному плану.

Контрольные упражнения по физической подготовке

1. Прыжок в длину с места
2. Прыжок с доставанием (высота прыжка)
3. Бег 300 м (600 м, 1000 м)
4. Отжимание в упоре лёжа

Уровень спортивной подготовленности оценивается по приросту показателей ОФП у каждого обучающегося.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

По итогам обучения по программе воспитанники:

Должны знать:

1. Правила техники безопасности;
2. Правила игры;
3. Терминологию баскетбола.

Должны уметь:

1. Выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;
2. Анализировать и оценивать игровую ситуацию;
3. Обладать тактикой нападения и защиты;

Должны иметь навыки:

1. Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча;
2. Применение индивидуальных действий, как в нападении, так и в защите;
3. Самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча

Формы подведения итогов:

1. Участие в школьных соревнованиях;
2. Сдача контрольных упражнений по общей физической подготовке.

Список литературы

1. Башкирова В.Г., Портнов Ю.М., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С.Б, Саблин А.Б, Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М: Советский спорт. 2007.-100с.
2. Боб Коузи, Френк Пауэр. Баскетбол: Концепции и анализ. М: АСТ-1998г
3. Гомельский А.Я. Баскетбол секреты мастера. 1000 баскетбольных упражнений М: А.Генетю «ФАИР»1997г.
4. Железняк Ю.Д. Водяникова В.П. и др. Баскетбол 1984
5. Кудряшов В.А. Мирошникова Р.В. Технические приёмы игры в баскетбол.- Минск Беларусь 1967
6. Мишин Б.Ю. Настольная книга учителя физической культуры. М.ООО «Издательство АСТ» 2003
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера М.АСТ АСТРЕЛЬ 2004.
8. Судейский комитет РФБЗАО «Инфобаскет» Официальные правила баскетбола ФИБА 2010